

Согласовано:  
 Заведующий МБДОУ №3 г.Шахты  
 Блохина Е.М.



19.12.2025 г.

Утверждаю:

Руководитель (ИП) сандрович

Чернов К.А.



### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием  
 возрастной группы 3-7 лет  
 осенний-зимний период

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	

#### ДЕНЬ 10

##### Завтрак

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	4,65	5,59	18,04	142,1
Чай с сахаром	200	0,26	0	6,5	26,8
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Всего за завтрак	420	8,7	13,08	48,56	354,7

##### 2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
---------------	-----	------	------	------	-------

##### Обед

Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,58	2	11,08	76,32
Жаркое по- домашнему из курицы	180	11,9	15,764	37,644	340,01
Свекла отварная	50	0,66	2,33	3,83	38
Компот из свежих плодов с витамином"С"	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Всего за обед	630	15,84	20,504	85,774	598,68

##### Полдник

Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177
Какао с молоком	190	4,43	3,42	10,02	95,38
Всего за полдник	250	8,65	8,23	39,24	272,38
Итого за десятый день	1400	40,50	45,00	195,75	1350,00